مهارات عملية
للاستيقاظ لصلاة الفجر

للشيخ : مُريد الكُلاّب

بسم الله الرحمن الرحيم

مهاراتٌ عمليّة للاستيقَاظ لصلاة الفجر
للشيخ: مُريد الكُلاَّب.

الحمدُ للهِ ربِّ العالَمين, و الصلاةُ و السلامُ على أشرفِ الأنبياءِ و المُرسلين , ثُمّ أمّا بعد :
أخي الكريم , أختي الكريمة :
السلام عليكم و رحمة الله و بركاته ...
فِي هذه المحاضرة , فِي هذا الموضُوع , سأنطلقُ معكم , سنُحلّقُ سوياً في قضيّة تهُمُّني و تهُمُّ كلُّ واحدٍ ممن يستمع إلّي الآن .
قبل ما أدخل في مَوضوعِي , اسمحوا لي أسألكم سُؤال : لَو طلبتُ من أحدكم أن يتَنَازل عن أحد أعضائه , تَنازل لي عن يَدك اليَمين أو عن رَأسكَ مَثلاً , أو عن نعمة البَصر , أو نعمَة السمع , أو عضو من أعضَاء جَسدك , تُرى هل ستقبل بسُهولة ؟ تُرى هل سَتَقبَل أصلاً ؟ بالتأكيدْ , سَيَكون الأمر صَعب , بَل مستَحيل , وَ بالرّغم من ذَلك لَو قُدِّر أن يُبتلى أحدُنا بأنْ يفقد يده أو رجلَه أو البَصر أو السمع مثلاً , بالرُّغم من ذلك , سيجد أنَّ بإمكَانِه أنْ يُعوِّض شيئاً منه , بل الله سبحانه و تعالى يَرزقنا القدرة على التَّعويض و القدرة على التَّكيُّف مَع فَقدنا لِذلك العضو الهام من جَسِدنا , الموضوع اللي سأتحدَّث عنه , عَن شَيء لو فَقدناه لا يمكن لنَا أنْ نُعوِّضه إطلاقاً هو من تكامُل حَيَاتنا أصلاً لا يمكن لحياتنا أنْ تسير بدونه , ذلك الشيء نحن جميعاً حريصين كُلَّ الحرص عليه

, بَل أنا أعتذر عَن تسميته شَيء فهو أعظم و أروع من ذلك و لكن اعذروني على هذا التَّعبير ابتداءً , سأتحدَّث عَن صلاة الفجر , حديثي عن صلاةِ الفجر لن يكون حديثاً مُعتاداً أيضاً إنْ صحّ تسمِيَتي للفظ مُعتاداً أو استخدامي للفظ مُعتاد , الحدِيث الذي سأتَكلَّم عنه حول صلاة الفجر , سيتناول برنامج عملي , مهارات عملية تُمكننا من الاستيقاظ لصلاة الفجر , أنا أعرف أنّ هُناك الكثير ممن تحدَّثوا عَن فَضل صلاة الفَجر , و أنا أعرف أنَّ الآيات و الأحاديث فِي فضل صلاةِ الفَجر الجميعُ يُحيط بِها علماً و تَحدَّث عَنها أهلُ الفضل و أهل العِلم كثيراً , و كُلّي يقين أنّه أيّ مسلم يَحترق من داخل أعماقه عِندمَا تفوتُه صلاةُ الفجر , أيُّ مسلمٍ يُصلّي الظهر يصلي العصر يصلّي العشاء يصلّي المغرب , أيُّ مسلم يُصلي , يحرص على تأْدِية تلك الفَريضة , إذا فاتتهُ صَلاة الفَجر يشعر بِنَقص , بِنَقص في نَفسه , بِنَقص في بَركةِ يومه , باستِحيَاء مِنْ ربّه سبحانَهُ و تَعالى , أنَا و الله أتَحدَّث عن نفسي , و عن كل من يُشاطرني الشُّعور , عِندما يَنامُ أحدُنا عن صلاة الفَجر , ثُمَّ يستيقِظ في السّابعة أو السّابعة و النصف للذّهاب إلى عمله , و يَقول اللهُمّ ارزُقني , يَا رب بَارك لي فِي يَومي , يَعني و الله الوَاحد يَستحي من الله سُبحانه و تَعالى , يَعني عيب عليه أن نقول : يا رزّاق , يا كَريم , و احنا طلبَ اللهُ منّا أنْ نَتنازل عن شيءٍ مِن نَومنا , و نَسير إلى صلاة الفَجر , و مع ذلك آثرنَا أنْ نَنام وَ آثرْنا الشّخير , و آثرنا النُّعاس , و آثرنا الكَسل , آثرنا الخُمول و الرَّاحة عن تلبية

الصَّلاة , عَن صَلاة الفَجر ,عَن الوُقوف بين يَدي الله ربِّ العالمين , أنا أستَشعر هَذِه المَسألة في نَفسي , فوا الله أنّ الإنسان يَبقى على استِحياء طوالَ اليوم , استِحياء من ربِّه سُبحانهُ و تعالى , طوال اليوم أعطانا الله طعاماً و شراباً و صِحةً و عافية و رزقاً و قُبولاً من الناس , و صحَّة في أجسادِنا و في عُقولنا , و نَحن قَصَّرنا في صلاة الفجر فَلَم نستيقظ لها .

فِعلاً ... إذا تأمّل الواحدُ مِنّا ذلك الموقف يجدُ أنّهُ بِحاجة لأن يُراجع نَفسه , أنا لن أُكرِّر الآيات و الأحاديث الكثيرة التي تُؤكِّد أهميَّة صلاة الفجر , يكفي لكلِّ واحد منّا أنْ يعرف أنّ صلاة الفجر أحد الصلوات الخمس التي لا يسوغُ لهُ بحالٍ من الأحوال , ولا يَجوز له بحالٍ من الأحوَال أنْ يتركها , أو يتخلف عنها , ما فرق الفجر عن الظهر و العصر و المغرب و العشاء , هل الفرق أنّنا نستطيع أنْ نُصلّي تلك الصلوات و نَنام و نتكاسل ؟ وكأنّنا نَقول : يا الله نحنُ نُطيعك في رَاحتِنا ! نَحنُ نُطيعك إذا كان الوَقت يَسمَح ! يا رب نحن نُطيعك إذا الفُرصة سانِحة ومتاحة ! و أمّا إذا كانت المسألة تَستدعي أنْ أستيقظ للصلاة وأني أترُك النّوم فلا أستطيع !

طبعاً هذا الكلام أنا على يقين أنّ كُل واحد مِنّا يرفُضه من داخل أعماقه , و يرفُضه بشدّة أيضاً و ليس رفْضاً عادياً , حَديثي عن صلاة الفجر هو عن مَهارات عَملية , إذا استخدمناها , إذا استعنّا بها بعد الله سبحانه و تعالى , من شأنِها أن تُعيننا حتى نستيقظ للصلاة , أنا لا أدّعي المثاليّة لأحد و

ابتداءً بنفسي , أنا أعرفُ يقيناً أنّ كُلَّ واحد منّا رُبّما يَنام عن صلاة الفَجر , و رُبَما يُعاني في فَترة من الفترات , و تَتجسّد مُعاناتُه في عدم القُدرة للاستيقاظ لصلاةِ الفجر .
الذي حفّزني لجَمع هذه المَهارات هي أنّني في وقتٍ من الأوقات , وجدتُ هذه المعاناة في نفسي , وجدتُ أنّه من الصُّعوبة بِمكان أن استيقظ لأصلّي الفجر , و أنا ما نِمت إلا السّاعة الثانية عشر و السّاعة الواحدة ليلاً , و عندما بدأتُ أتساءل كان كُل الإخوة و من حولي يُشيرون عليّ : نم مُبكراً تستيقظ مبكراً ! ظروف الحَيَاة صعبة , لا أستطيع أنْ أنام بعدَ صلاةِ العِشاء حتى أستيقظ لصلاة الفجر , حَاولتُ أنْ أنام بعد صلاة العشاء , فَوجدتُ أنَّ استيقاظي لصلاة الفجر و إنْ نمتُ مُتأخراً أسهلُ عليّ من النّوم بعد العشاء , مَتى ننتهي من أعمالِنا و من ارتباطاتِنا العمليَّة و الشَّخصيَّة و ما إلى ذلك ؟ ظُروف الحياة تغيَّرت , لا أعني بذلك خلاص أنَّه لا أحد يَنام مبكراً , لكن أُريد أنْ أطرح الموضوع بشكلٍ موضوعي , بشكل عملي , أعرف أنّ الكثير يحترق في نفسه يريد أنْ يُصلّي الفجر و يبدأ طوال اليوم بتأنيب نَفسه عندما تفوتُهُ الصلاة , لكنَّه إذا أراد أنْ يلجأ لِحل يَجد أنَّ الحُلول المطروحة ليست عمليَّة , كوني وجدتُ هذه المعاناة في نفسي , إذاً أستطيع أنْ أقول أنَّ المهارات اللي أطرحُها , جرّبتها ابتداءً فوجدُتها بحولِ اللهِ سُبحانه و تَعالى مَهارات نافعة تستطيع أنْ تُعيننا حتى في أسوءِ الظُّروف , و أعني بأسوأ الظُّروف فيما لو نمت مُتعب

سواءً أخي الكريم , أو أُختي الكريمة فيما لو نامَ الواحد مِنا مُتعب و في وقتٍ مُتأخّر من الليل , و لو كان هذا على غير عادة في برنامجه اليومي , بالرّغم من ذلك يَستطيع بإذن الله تَعالى , عندما يستعينُ بهذه المهارات التي سأُعطيها و سأتَحدّث عنها في هذه المحاضرة أنْ يستيقظ لصلاة الفجر نشيطاً بطاقةٍ و حَيويَّة عالية , و أنْ يشهد الصلاة مع الجماعة أو أنْ تُصلي الأُخت في بيتها في وقت الصَّلاة دون أنْ تُأخّرها , أنا أسألُ اللَّه ابتداءً أنْ يكون كلامي فِي هذهِ المُحاضرة حُجَّةً لي يوم القيامة لا عليّ و كُلي أمَل و أُمنيتي الغَالية التي ابتدئُ بِها أنْ يَدعُوا لي كُل من يستَمِع لِهذا الشريط , كُلُّ من يستمع لهذه المحاضرة أنْ يدعوا لي بأنْ تكون هذه المحاضرة حُجة لي لا عليّ , لأنّنا جميعاً نسأل الله سبحانه و تعالى أنْ يَأخُذ بِأيدينا و أنْ يُعيننا حتى نُصلّي الفجر مع الجماعة , صدِّقوني هذا هاجِس لدى الجميع , و مادامت هذه القضيّة تُمثل هاجس سوف نَستَطيع , نَدعو الله , و نسأل الله سُبحانه و تعالى أنْ يُوفِّقنا لأداءِ الصّلاة في وقتِها , و أسألُ الله لمحدِّثِكم أنْ تكون كلماتُه حُجّة لَه يومَ القِيامة وشاهداً له لا شاهداً عليه , فأنا استعين بِهذه الكلمات أنْ تكون سبب لأنْ يُعينني ربي سُبحانه و تعالى حتى استيقظ أنا أيضاً لصلاة الفجر بعدما جرّبتُ هذه المهارات , بعدما جربتُ أنّها ذات نفع وذات جدوى كَبير جداً بإذن اللهِ تَعالى .

أوّل مهارة , أوّل نُقطة أتحدّث عنها في هذا البَرنامج أُسّميها :

(غيّر طَريقة تَفكيرك) , و أُسمِّي المَهارة حَتى نُحوّلها إلى برنامج عملي و يمكن لكُلٍّ من الإخوة و الأخوات أنْ يستعينوا بِها و يُرتّبُوها وَ يضعُوها في نِقاط , إذاً أوّل نُقطة غيِّر طَريقة تفكيرك , ماذا أقصد بذلك ؟ ماذا أعني بـ(غيِّر طريقة تفكيرك ؟) ما دام الواحدُ منَّا يتحدَّثُ مع نفسه بطريقة سلبيَّة , بمعنى يَقول أنا لا أستطيع أنْ أُصلّي الفجر , مُستحيل أنْ استيقظ للصَّلاة بوقتها , المَسألة صعبة , المَسألَة مُعقَّدة , قابلتُ بالفعل بَعضَ الإخوَة قَالوا : مُستحيل ! يَعني احنا نريد لَكن مُستحيل! قُلت له : يا أخي ما دُمتَ تقول مُستحيل فالأمرُ مُستحيل , ما دُمتَ تُفكِّر تجاه الموضوع بِهذِه الطَّريقة فمُستحيل بالفعل أنْ تُصلِّي الفَجر في وَقته , إذاً ما هو الحل ؟

أوّل نُقطة : فكِّر بشكلٍ صحيح , ما الفرق بينك و بين باقي النّاس , ما الفرق بينك و بين الذين يَشهدون الصَّلاة مع الجماعة ؟ يا أخي , يا أختي , ما الفرق بينَكم و بَيْنَ الذين يُباركُ اللهُ سبحانه و تَعالى لهم سَائر يومِهم وَ يصبحون و يُمسون فِي جنَّة الله سبحانه و تعالى , لأنَّهم صلّوا الفجر , ما الفرق بيننا و بينهم ؟ و الله لا فرق , هم لديهم القُدرة , و نحنُ لدينا القُدرة ما دام أنَّ هُناك شخص يستطيعُ أنَّه يُصلّي الفجر في وقته إذاً أنا أستطيع بالتَّأكيد , أستطيع قَطعاً و يَقيناً , لَستُ أقلُّ إيماناً من غيري , أنا لستُ أقلُّ رغبةً بما عندَ الله سبحانه و تعالى من غيري , أنا لستُ أقلّ خوفاً من عقاب الله سُبحانه و تعالى من غيري , أنا أُريد

أنْ أُصلّي الفجر في جماعة , و لذلك نستخدم ثلاث أساليب من شأنِها أن تُعيننا على تغيير طَريقَة تفكيرنا السلبيَّة و تُحوّلها إلى طريقة تفكير صحيحة تجاه هذا الموضوع .
أوّل طريقة نقول : ابحث عن الجانب الايجابي في مُشكلتِك و استخدمهُ بشكل جيّد يمعنى : لو حدّث الواحدُ منّا نفسه و قال : أنا منذُ فترة طويلة لَم أُصلّي الفجر في جماعة , أنا منذُ فترة طويلة لم أُصلّي الفجر في وقته (هذهِ الفكرة السّلبية) , نُريد أن نستثمرها , نُريد أن ننظُر لها من الزّاوية المشرقة , إذاً قُلْ في نفسك أيضاً : أنا منذُ فترة طويلة لم أُصلِّ الفجر , و لِذلك سأبدأ من الآن بالحرص على صلاة الفجر , يَكفيني ما فَات , هل استَثمرنا النّاحية السّلبية بِشكل ايجابي ؟ هل غيّرنا الخارطة الذِّهنية ؟ هل غيّرنا طريقة التّفكير ؟ آمل أن تكون الفكرة واضحة.
الفكرة الثانية : و الأُسلوب الثاني لتغيير طريقة التَّفكير :
استبدل التَّعبيرات السلبيَّة بأخرى ايجابيَّة ...
بدلاً من أنْ تقول : (أنا كسول و لا أستطيعُ أنْ أُصلّي الفجر)
قُل : (أنا أُريد أنْ أُصلّي الفجر)
بدلاً من أنْ تقول: (حاولتُ و عجزت)
قُل : (حاولتُ و سوف أستطيعُ بإذن الله تعالى).
الأُسلوب الثالث : بَدلاً من أنْ تُعمّم المشكلة فتقول : (أنا دائماً لا أستطيع أنْ أُصلّي الفجر) , حاول أنْ تَحصُر المشكلة في إطارها الحقيقي , يعني اسمحوا

لي أنْ أسألكم سؤال : هل الواحدُ منّا طوال حياتِه لم يُصلّي الفجر؟
بالتّأكيد لا ... أكيد أنّه جاءت أوقات استطاع بِتوفيقٍ من الله عزّ و جل أنْ يَستيقظ و يُصلّي الفَجر في وَقته , إذاً لماذا أُعمّم المشكلة على سائِر تَجاربي الشّخصية , و أقول : (أنا دائماً لا أستطيعُ أنْ أُصلّي الفجر , أنا لا أستطيع إطلاقاً) , تعميمُ المشكلة بهذا الشّكل يَزيدُها سلبيّة , و يزيدُها عُمقاً في نُفوسنا و يُصعّب وُصولنا إلى الحل , أقول في فترةٍ من الفَترات و حتى الآن ما استطعتُ أنْ أُصلّي , في هذه الحالة ينبغي عليّ أنْ أتذكّر الأوقات التي استطعتُ بالفعل أنْ أُصلّي بها الفجر مع الجماعة أو أنْ أُصلي الفجر في وقتها بالنّسبة للأخوات الكريمات .
ثلاث خطوات بإمكانِنا أن نَستمع إليها مَرةً أُخرى بإمكانِنا أن نُعيدَها حَتى نُؤكّد فَهمَنا لها , تلك الخُطوات الثّلاث من شأنها أن تُغيّر طريقة تَفكيرنا (السّلبية) , مادُمنا نُفكّر بسلبية تِجاه المشكلة سنبقى في داخل المشكلة , تَغيير طَريقة التّفكير بالخطوات السّابقة و المهارات الثّلاث السّابقة , من شأنِها أن تَصرف أنظارنا إلى الحل , تَجعلنا نَلتفت إلى الحل لا المشكلة , و إذا التَفَتنا إلى الحل نستطيع أن نصل إليه بإذن الله سُبحانه و تعالى .
الفكرة الثانية أو المهارة الثانية : حتى نستطيع أن نُصلّي الفجر اصنع لِنفسِك محيط ايجابي , بالطبع أخواتي الكريمات أنا لما أقولُ : (اصنع لنفسك محيط ايجابي) , أنا أُخاطبُكُنّ أيضاً , لكن أستعيض

أحياناً عن ضمائر المؤنث بضمير المُذكر: اصنعْ لنفسِك مُحيط ايجابي .
حتى أستطيعُ أن أستفيدَ من هذه المهارة لا بُدّ أن أعرف الهدف منها مادُمت أعيش المشكلة بشكلٍ يومي , مادُمتُ أُكرّر المشكلة في ذهني دائماً , مادُمت أتحدّثُ عن المُشكلة دائماً , فأنا لا أزيدُها إلاّ استمراراً , إذاً أنا اليوم ما صليتُ الفجر , و لمّا تحدّثتُ إلى من حولي قلتُ لهم : و الله يا جماعة أنا اليوم ما استطعتُ أن أُصلّي الفجر , و بالأمس ما صليتُ الفجر , و بُكرة (الله يستر) , أنا الآن أعيشُ المشكلة في الحقيقة , و بالتّالي سوف تَستَمر .
أول حل : ضعْ نفسك في دائرة ايجابية , حتى تستَطيع أن تتخلص من مُشكلتك , حتى تستطيع أن تصل إلى أهمّ الأشياء التي تستطيع أن تُنجزها حقيقةً في حياتك , احنا لمّا نتكلّم عن النّجاحات الرّائعة , لما نتكلم عن الإنجازات الرائعة , على رأسِها إخواني أخواتي , لا بد أن نتساءل :(هل نحنُ نُصلّي الفجر في جماعة) , و اسمحوا لي أنا أُركّز على صَلاة الفجر أكثر حتّى من الظهر و العصر و باقي الصلوات و هي كُلّها مفروضة , ولا نستطيعُ أن نُغفل أهمية أحدها , و لا نستطيع أن نترك أحدها , لكن أنا أبدأ بالفجر لأنّها بداية اليوم , بداية النّجاح , بداية مشوارنا .
صلاةُ الفجر وين أيّ نجاح نتحدّث ؟
أيّ طموح نتحدثُ عنه ؟
أي أمل نتحدثُ عنه ؟
و الواحدُ منّا بدأ يومَه نائم عن صلاة الفجر .

إذاً أهم نُقطة دعونا نُركّز عليها (نصنعُ لنا دائرة إيجابيّة نعيش فيها) , هي النُّقطة اللي يمكن أن ننطلق من خلالها لأيّ مشروع نجاح في حياتنا هي صلاة الفجر , كلامي عن صلاة الفجر لا يَعنينَا بشكل شَخصيٍّ فقط , هو يعني الأمّة بأكملها , صدّقوني , إخواني أخواتي , لو استطاع كلُّ واحدٍ منّا أن يُصلّي الفجر ....
تأمّلوا المشهد , كلُّ أفراد العائلة يُصلّون الفجر .
كلُّ أفراد الحيّ يُصلّون الفجر.
كلُّ أفراد المدينة يُصلّون الفجر.
إذاً الأمّة بمجموعها تُصلّي الفجر.
سَنبدَأُ يومنا بمرحلةٍ إيمانيةٍ عالية , تتوقّعوا أن تبقى مشاكل في الأمّة الإسلاميّة في ذلك اليوم اللي صلّى فيه جميعُ أفرادِ الأمة الفجر , لم يَغِب الفجرُ عن الأمّة إلا عندما غِبنا نحنُ عن صلاةِ الفجر, حتّى نُعيد الفجرَ لأمّتنا دَعونا نُصلّي الفجر (هذا مُحيط إيجابي) .
هذه باقة من الأفكار التي لابُد أن تبقى مُصاحبة لأذهانِنا و لذلك لا بُدّ أن نُصاحب الأشخاص الايجابيين , الأشخاص الذين يُفعِمونَنا ايجابيةً , أنا آمل حقيقةً بدلاً من أنْ أقول : أنا اليوم ما صلّيتُ الفجر , و بُكرة والله , الله يستر ما أدري أُصلّي أو لا , أنا آمل أن أقول أنا اليوم لَم أُصلّي الفجر و غداً سأُصلّي بإذن الله تعالى , تحقيقاً بإذن الله تعالى سأُصلّي الفجر مع الجماعة , بما أنّي لم أُصلّي اليوم غداً سأكُونُ في الصفّ الأوّل , لا أُريدُ أن

تَقُودُني مُشكلتي اليوم إلى تَساؤل عن نجاحي غداً , مُشكلتي اليوم لازم أُثبت من خِلالها أنّي سَأنجح في الغد بإذن الله تعالى , اللي يُعينُنا على ذلك الناس الايجابيين الأشخاص الذين يُصلّون الفجر .

أخواتي الكريمات : هل صديقاتُكِ و أخواتك في الله ممن يحرصْن على صلاة الفجر ؟

أخي الفَاضل : هل أصدقائك و صُحبتك ممن يحرصُون على صلاة الفجر ؟

الذين يحرصون على الصّلاة يتواصون , الذين يحرصون على الخير يتواصون عليه , ما دام الحريصين على الخير يتواصون عليه , إذاً لو كان مجموعةُ أصدقائي أو مجموعةُ صديقاتك من النّاس الذين يحرصون على صلاة الفجر , هل سيُعينُونَك على الصّلاة ؟ هل سيُعينُونك على الصلاة ؟

هم يُعتبرون مصدر إعانة , و أنتَ بالنّسبة لهُم مصدرَ إعانة , إذاً تَبادُل التّعاون , تبادُل التّواصي , يجعلُنا نصل إلى النّتيجة , يجعلُنا نصل إلى الخير , و لذلك أُؤكّد على المحيط الايجابي, الرِّفقة المُعينة , لماذا لا أجتمعُ مع مجموعةٍ من أصدِقائي و نَتواصى على صلاةِ الفجر ؟ نَتواصى على أن يُوقِظ بعضُنا بعضاً , نتواصى على أن يُحرِّضَ بعضُنا بعضاً و يزيدُ بعضُنا البعض حِرصاً أكثر و أكثر و أكثر , من خلال رسائِل الجوّال , ما شاء الله نُشاهدُ الآن رسائل الجوّال , نقرأُها مئاتُ الرّسائل ترد و أشكال و ألوان و منها ما يَنفع و كثيرٌ منها غيرَ ذلك , هَل جَلسنا في جلسةِ عَصف ذِهني (توليد أفكار) و بَدأنا نَكتبُ مجموعةً من الرّسائل التي تُعينُنا و تَحُثُّنا و

تَحُضُّنا على صلاةِ الفجر بدأنا نُرسلُها لمن حولنا ؟ أسألُ سؤال : لو حرصتَ على صلاة الفجر كما هو الذي سيحدُثُ يقيناً بإذن الله تعالى , هل سيكفي ذلك الحِرص أم سيَدعوني حرصي على الصّلاة حتى أُعِينُ أخوةً و أخوات لي في الله ؟ أُختي الفاضلة : عندما تبدأينَ برنامَجك منذُ سَماع هذه الكلماتِ بإذن الله تعالى , تبدأينَ بِتطبيق هذا البرنامج و تَستعينين باللهِ عزّ و جل و تعزمين أنْ تُصلّي الفجر في وَقته و الكلامُ أيضاً للإخوة الكِرام : عندما يبدأُ الواحدُ منّا بتطبيق هذا البرنامج هل يُفكِّر بتطبيقِه لوحدِه أم يُفكّر بأن يَبدأُ مُباشرةً بِإعانةِ الآخرين على تطبيقِه.

الوصيّة التي أوصيكم إيّاها : منذُ الوهلة الأُولى , منذُ اللّحظة الأولى : إنْ كُنتَ مُتزوّجاً , أيقظْ زوجتك , إن كان عِندك أبناء أيقظْ أبناءك و أنتي أُختي الفاضلة كذلك , أيقظْ أحد أصدقائك , أيقظي أحد صديقاتك لا بُدّ منذ التّجربة الأُولى أن نُعين شخص آخر و نَحُثُّه (نُساعدُه للاستيقاظ لصلاةِ الفجر) , نبادر و نسأل من حولنا : يا أخي تُحب أني أوقِظُك اليوم للصّلاة ؟ أختي تُحبّي أنّي أُوقظك اليوم للصلاة ؟ لا بُدّ أنْ أتواصى مع شخص (على الأقل واحد) و في المُستقبل (ليش مو اثنين و ليش مو ثلاث و أربعة و خمسة و ستة) الدالُّ على الخير كفاعله , لماذا لا أتواصى مع الآخرين؟ هذه وحدة .

ثانيا : لا بُد كلُّ وَاحد منّا يَكون عُنصر فَاعل في صُنع المُحيط الايجابي , المهاراتُ التي سأتحدّثُ عنها الآن لابُدّ أن نُعلّمها للآخرين , آخُذ المهارة و

أُعلّمها , أُطبّقها و أجعلْ الآخرين يُتقِنون تَطبيقها حتى يستفيدوا منها , و اللي ما يستطيع أن يُطبّق أنا أكونُ عنصر رئيسي في إيقاظِه لصلاة الفجر , حتّى يستطيع أنْ يُطبِّق مُستعيناً باللهِ عزّ و جل, إذاً هذي من الأشياء التي تُساعدُنا في صُنع مُحيطٍ ايجابي (هذي النقطة الثانية).

انتقل للنّقطة الثالثة : و الآن راح ندخُل في أُسلوبِ مُختلف نوعاً ما من المهارات التي سنتحدّثُ عنها , هذا الأسلوب هو نوع من المهارات التّطبيقية العملية , التي ستُعينُنا بإذن الله سبحانهُ و تعالى.

النّقطة الثالثة تقول : (بَرمِج عقلك الباطن) .

احنا نعلم أنّ اللهَ سبحانهُ و تعالى أعطانا لكُلّ واحدٍ منّا ما نُسمّيه (العقلُ الواعي) , و ما نُسمّيه (العقلُ الباطن) , العقل الواعي باختصارٍ شديد : هو المسئول عن تصرُّفاتِنا و حَركاتِنا الإراديّة , و العقلُ الباطن أيضاً باختصارٍ شديد هو المسئول عن كلِّ مشاعرنا و تصرُّفاتنا التّلقائيّة و اللي نقومُ بها بِدون وَعي , حتى أوضِّح لكم الفِكرة أكثر : هل سبَقَ لأحدِكُم أن استيقَظ الصّباح للفجر , استيقظَ لصلاةِ الفجر , و لّما فَتح عينيه سَمع حديثَ نفس , حديث داخلي يقُول : (نام شوي , نام خمس دقائق , باقي على الإقامة , باقي على وقت الصلاة) , قال : يا الله ننام و أغمضَ عينه و أكمَلَ نَومهُ فاستيقظَ بعد رُبع ساعة , و لّما فَتح عَينه قال : يا الله الوقت راح , جاءَ حديث صوت من الدّاخل يقول : (و الله صح الوقت راح وبما أن

الوقت راح , إذاً خُذ لك أيضاً , يعني خلاص لا تستطيعْ أنْ تتوضأُ و تُدرك الصّلاة مع الجماعة , خُذْ لك رُبع ساعة ثانية , و تستيقظْ و تُصلّي) , و إذا بك تَنامُ و ما تفتح عينك في المرة الثالثة إلا الساعة السابعة و السابعة و النصف , نستطيعُ أن نُسمّي ذلك : (النّفسُ الأمّارة بالسوء) , بالفعل هي كذلك , نستطيعُ أيضاً أنْ نرمي المسؤولية على ما نُسمّيه بالعقل الباطن , الأشياء الاعتيادية , الأشياء التلقائية اللي إحنا نمارسها بدون وَعي في حَياتِنا , لأنّ المسألة أحياناً حتى في الأكل , حتّى بعض الأخوة و الأخَوات اللي يَضع لِنفسه نوع من الحِمية , أنا أعرف أحد الإخوة (ما شاء الله) وزنه 170 كيلو , في مرةٍ قرَّرَ أنْ يَحتمي عن بعض الأطعِمة فَيقُول كلُّ ما شاهدتُ نَوع مُعيّن من الطّعام يَبدأُ لُعابي يَسيل و تَبدأ نفسي تتحرّك و أُخاطب نفسي بحديث داخلي : (كُل هالمرّة و المرّة الجاية خلاص) , إذاً هو حديثُ نفس بتلقائية , اللي أُريدُ أنْ أقولَه , أُريد أنْ أجعل حديثَ النّفس التلقائي بدلاً مِن أنْ يقول لنا (نام شوي) , يقول: (قُمْ و صلي) , حديثُ النّفس التلقائي يقول : (الصلاةُ خيرٌ من النّوم) , حديثُ النفس الداخلي , الشُّعور التلقائي الذي يَنْتابُنا و يختلِجُ في أنفُسنا و في صُدورنا و في مَشاعرنا يدفعُنا دَفعاً إلى الخير , هلْ أستطيعْ أنْ أُبرمِجَ العقلَ الباطِن على النّشاطِ و الحيويّة و الدّافِعية و القابلية العالية عندَ الاستيقاظ لصلاةِ الفجر , بعد ما كانَ مُبرمج لفترةٍ طويلة على الميل نحو الخُمول و الكسل و الرّاحة و

مـزيد مـن الـنّوم , عندما نستيقِظ مع الأذان أو نستيقظ مَع صوتِ المُنبّه عندَ وقتِ الصّلاة , تَجاربنا السّابقة بَـرجتْ العقل الباطِن بطريقة سلبيّة , تجاربُنا السّابقة هي عبارة عن الكلمات السّلبية التي نسمعُها من الآخرين : (من الصّعب أنْ تستيقظْ للصلاة) , هذا مثال , من الكلمات السّلبية التي نسمعُها : (إذا نِمتْ مُتأخّر مُستحيل تصحا للصّلاة) , و هذا مو صح , صدّقُوني يا جَماعة , إخواني أخواتي : لا تُوجد أي دِراسة في الدنيا , لا تُوجد أي دراسة عِلمية تقول : أنّ الإنسان بِحاجة لأنْ يَنام ثَمان ساعات مُتواصلة , لا تُوجد أيّ دِراسة تُثبتُ ذلك , و بَعضُ النّاس (مُبرمَج) , إذا ما حَسب ثَمان قَبل الأذان يقول : (من الصّعب و من المُستحيل أنْ أستيقِظ) , بعضُ النّاس مُبرمَج ببرنامِج آخر هذا البرنامج يقول : (إذا نِمْتُ مُتأخّر مُستحيل أستيقِظ) , على فِكرة الّذي يَعرف كيفَ يَنام , يستَطيع أنْ يَستيقِظ بِمهارة عالية! رُبّما البعض يَستغرب , معقول في أحد , أيُوجد أحد في الدّنيا لا يعرف كيف يَنام , إلاّ النّوم , الكُلّ يَعرف يَنام , الحقيقة القَليل و القَليل جِدّاً من النّاس يعرفون كَيفَ يَنامُون , أنا آمَل مِن كلّ من يَستمِع إلّي أنْ يَطلُب مَعلومات إضافيّة , يقرأ كِتاب , يسمعْ , يقرأ , يبحثْ , يتعلّم أشياءْ أكثرْ حولَ النّوم , من العُلماء من كان يَنامُ ساعتين في اليَوم طوال اليوم و منهُم من كان يَنام ثلاث ساعات , و مع ذلك يَكتفي بذلك , إحنا نَتفاوَت حَسب طَبيعة أجسامِنا و حَسب قُدراتنا , و حسَب المَجهود الذي

نَبذُلُه , نَتَفَاوت في احتيَاجِنا لساعات النّوم , لو استطعنا أنْ نَنام بالطّريقة الصّحيحة , نَستطيع أنْ نَكتَفي أحياناً بثَلاث ساعات مِن النّوم و نَستيقِظ و نُصلّي الفجر و رُبّما ما نَحتاج نَنام بعد الصلاة , و هَذا يَقين ومن جرَّب ذلك سَيجد النّتيجة , و الغِذاء لهُ أثر على النّوم .
نَفسِيّتي و خَارطتي الذّهنِيّة لَها أثرٌ على النّوم , أشياء كثيرة لَها أثَر على النّوم , اللي أُريد أنْ أقولُه ليس بالضّرورة إذا نِمتُ مُتأخِّر لا أستيقِظ لصلاةِ الفَجر , بَل بِالعَكس هَل تَعرفون أنّ بَعض النّاس , اللي استَخدموا البَرنامج اللي سأُعطيكُم إيّاه بعد قليل أصبَح كُلّما نَام مُتأخّر يَستيقِظ و هو أكثر نشاطاً , يعني إذا نَام السّاعة الثانية يَستيقِظ في السّاعة الرّابِعة و هو في قِمّة النّشاط لصلاةِ الفجر, لِماذا ؟ البرنامج الآن , بَرنامج العقل الباطن بَعدما كان مُبرمَج بالطّريقة الخَطَأُ , أعدْنا بَرمجته بالطّريقة الصّحيحة , لَمّا قضيتُ أيام طَويلة و أنا ما أستيقِظ على صلاةِ الفَجر العَقلُ الباطن أصبح مُقتنِع أنّهُ من الصّعب أنْ أستيقِظ , أنا الآن أُريد أنْ أُعطيكم مَهارة لإعادَة بَرمجة العَقل البَاطن , تخيّلوا أنّهُ هو جهاز كُمبيوتر و نُريدُ أنْ نُعيدَ بَرمجته , نضعُ فيه برنامج جَديد اسمه (لا بُدّ أنْ نَستيقِظ لصلاةِ الفجر) (أنا أستيقظُ لِصلاةِ الفَجر) (أنا مُستيقِظ بِنشاطٍ لصلاةِ الفَجر) (أستطيعُ أنْ أستيقِظ بِحيويّة و طَاقة مُفعمَة بالنّشاط كلُّ يوم لِصلاةِ الفجر) , دَعوني أبدأُ مَعكُم في أُسلُوب بَرمجةِ العقل الباطِن

، نُبرمِج العَقل البَاطن مِن خِلال قَانون نُسمِّيه قانون (14 × 21) ليش سَمّيناه (14 × 21) ستَتّضح من خلال خطواتِ البَرنامج .
أوّل خُطوة في هَذا البَرنامج :
- أختارُ الهَدف اللي أنا أُريده ، الهَدف اللي أنا أُريدُه هو الإستِيقاظ لصَلاة الفَجر ، أكتب هذا الهَدف (21) مَرّة يَومياً لمدّة (14) يوم ، آخُذ وَرقة و آخُذ قَلم و أكتُبُ هَدفي (أنَا أُصلّي الفَجر في وَقته) ، هَذا إن كان من الأخَوات (أنا أُصلّي الفَجر في وَقتِه) ، و إن كَان من الإخوة الكِرام (أنا أُصلّي الفَجر في وَقتِه مع الجَماعة فِي المَسجد) ، هذا الهدف ، أكتبُ في الورقة (21) ، أُعيدُ التّجربة (14) يوم مُتتالية .
الخُطوة الثّانية :
- أكتُب الهَدَف كَتصريح بَعد اختِياره ، طبعاً الهدف إحْنا اخْترنَاه الآن اللي هو صَلاةُ الفَجر أكتُبه كَتصريح بِمعنى (أنا أُصلّي الفَجر) ، (أنا أُصلّي الفَجر في الجَماعة) (أنا أُصلّي الفجر في المَسجد) ، هَدف بِشكلٍ وَاضِح بِشكلِ صَريح و أكتُب الهَدف بِلُغة التّحدُّث عن ما أُريد و لَيس عمّا لا أُريدْ ، بِمعنى لا تَقول (أنا لا أترُك صَلاة الجَماعة ، أنا لا أتَخلّف عَن الفَجر في صَلاة الجماعة ، أنا لا أُؤخِّر صَلاة الفَجر عَن وقتِها) ، هَذا الشّيء الذي لا تُريدُه ، لا إحنا نُريدْ أنْ تَكتُب ما تُريد تَحقيقاً (أنا أُصلّي الفَجر في وَقته) ، (أنا أُصلي الفَجر في المَسجد مَع الجَماعة) .
النُّقطة الثّانية :

يَجبْ ألاّ تُغيِّرْ الجُملة أثناءَ التّمرين يَعني أُثبتْ عَلى جُملةٍ وَاحدة (أنا أُصلّي الفَجر في المَسجد مَع الجَمَاعة) نَفس الجُملة أُثبتْ عَليها , مُو كُلُّ يَوم تَضع جُملة جَديدة , نَفس الجُملة لا تُغيّرها و اثبتْ عَليها .

الخُطوة اللي بَعد ذَلك :

عِندَما تَكتُب الجُملة في الوَرقة , رَكِّز عَلى رَدّةِ الفِعل , آخُذ معي 21 وَرقة حَتّى أُسهِّل الخُطوات, 21 ورقة , هَذا التّمرين اليَومي أكتُب فِي الوَرقَة الأُولَى (أنَا أُصلِّي الفَجر في المَسجد في وَقتِه مع الجَماعة) هَذي العبارة , أول مَرّة كتبتُ العِبارة , أُركِّز مَاذا يَدورُ في نَفسي مَاذا يَدورُ دَاخل حَديثِ النّفس أو مَاذا يَختلِجُ في صَدري حَول هَذهِ الفِكرة , أحياناً عِندما تَكتُب هَذهِ العِبارة , مَاذا تَقول لنَفسُك , تَقول : والله صَعب , صَعب , صَعبٌ جِداً ... مُمتاز أُكتُب العِبارة , أُكتب (صَعبْ جداً) , أُكتُبها في الجِهةِ المُقابِلة , مَاذا يَدورُ في نَفسِك أيضاً مَن المَشاعر , رُبّما بَعضُ الإخوة يقول : (مستحيل) , أيْ عِبارة تَدور في عَقلِك , تَدور في ذِهنِك , تُحدِّث بِها نَفسك , أيّ عِبارة سَلبيّة اكتُبها , أيّ عِبارة إيجابيّة أيضاً اكتُبها (بإذن اللهِ سَأُحاول , بإذن اللهِ سَأسْتطيع) , بَعد مَا تَكتب كُل العِبارات , و تُكرِّرها , أعد قِراءَة العِبارة المَقصودة تَحديداً (أنا سَأُصلّي الفَجر فِي المَسجد مَع الجَمَاعة فِي وَقته) , أعد قِراءة العِبارَة نَفسَها اللي كَتبتَها و أغفِلْ المَشاعِر المُصاحِبة جَميعُها وَ لا تَقْرَأْهَا , أُكتبْ للمرّة الثّانية بِنفسِ الطّريقة ,

أُكتبْ العِبارة ثُمّ رَكِّزْ عَلى المَشاعِر المُصاحِبة , هَل تُوجَد مَشاعِر مُصاحِبة ؟ إذا كَانَ موجود اكتُبْها , رُبّما تَقِلُّ , لا بَأس , اكتُبْ المَشاعِر المَوجُودَة , ثُمّ اكتُبْ العِبارَة للمرّة الثّالِثة وَ للمَرّة الرّابِعَة و للمَرّة الخَامِسَة , حَتّى تَكتُب العِبارة 21 مرة , بِذلك نَكونْ قَد أنْهَيْنا التّمرين لِيومٍ وَاحد .
بَعد ذلك أخواتي الكريمات وَ إخواني الكِرام , نَنطلِق لِنُقطَة مُهمّة جِداً حَتّى نَستَطيع أنْ نُكمِل هَذا التَّمرين وَ بَرمَجَة العَقل البَاطِن , لا بُدّ أنْ نُكرِّر و أنَا أضع خَط تَحت (لابد) , لا بُدّ أنْ نُكرِّر كِتابة هَذا التّمرين لِمُدَّة 21 يوم .
إذاً إحنا كَتبنا العِبارة 14 مَرة , نُكرِّر 21 يوم أو خِيار ثاني , نَكتُب العِبارة 21 مرة لِمُدّة 14 يوم صَارت صَعبة يَبدو لي الآن , إحنا عِندنا خِيارَين , أول خِيار أكتُبُ العِبارة التي حَدّدنَاها على الأورَاق 21 مرة وَ تَستَمِر التَّجرُبة 14 يوم , الخِيار الثّاني : أكتُبُ العِبارات 14 مرة و استَمِر لِمُدَّة 21 يوم , المُهم أنْ لا أنْقطِع فِي الأيّام , لَو انقطَعت فِي أحدِ الأيّام أبْدَأُ مِن جَديد , لَو اليَوم ما استطعتُ أنِّي أكتُبُ التَّمرين وَ انقَطَعْتُ عَنْه أيضاً , أبْدَأُ فِي الغَدْ مِن جَديد و أُوَاصِل البَرنَامج حَتّى أُكْمِل الأيّام المَطلُوبة , بِهذا الشَّكل , أستطيعُ أنْ أُبَرمِج العَقل البَاطِن عَلى الهَدف الّذي أُريد أنْ أصِل إلَيه , الهَدف الذي أسْعَى لِتَحقيقه بإذن الله تَعالى , بِحَوله وَ قُوّتِه , إذا عَمِلنَا بِالجد , عَمِلنَا بِعزيمةٍ صَادِقة , عَمِلنا و ألسِنَتُنَا تَلهجُ بِالدُّعاء نَسألُ الله سُبحانَه و تَعالى أنْ يُوفِّقنا , سَنُوَفَّق لأنْ تَكُونُ

طَبيعَة تَفكِيرنا عِندَ الإستِيقَاظ مُنْصَرفة للقِيَامِ مِن الفِراش بِهمّة عَالِية وَ أدَاء صَلاةِ الفَجرَ في وَقتِها , لأنّ العَقلَ البَاطن باختِصار شَديد هو المَسؤول عَن جَميع تَصرُّفاتِنا التّلقَائية , فإحنا إذا بَرمَجْنَاه عَلى هَذه النَّتيجة سَنصِل إليهَا بِحولِ اللهِ و قُوَّته . عندي وَصيّة صَغيرة : أثنَاء تَطبيقِ التَّمرين , لا تُخبِروا أحداً , رُبَّما نستَغرب من هَذه الوَصيّة , خِلال أيّام التَطبيق لا تُخبِروا أحداً , تَعرفون لِماذا ؟ بِبَساطة حَتّى لا نَكونَ ضَحيّة وَ فَريسَة للأشخَاص المُثبِّطين وَ السّلبيين :
(و اللهِ أنا الآن أقوم بِتمرين 14×21)
(يَا شيخ ايش الكَلام الفَاضي مين اللي لَعب عَليك هذا , من اللي قال لك سوّي هذا التَمرين؟)
لا تُخبِروا أحداً وَ بَعدَ ذَلك سَتَحصلون عَلى النّتيجة بِإذن الله سُبحانه و تَعالى , لَو لَم نَحصُل عَلى النَّتيجة , نُعيدُ التَّمرينَ مَرّة ثَانية , رُبّما يَكونُ عِندَنا خَللٌ في التّطبيق , خَللٌ في آليّة مُمَارسَة التّمرين, نُعيدُه مَرة ثَانية , أنا أتَحدَّثُ عَن هَذا التّمرين وَ وَجدتُ أثَرَهُ في نَفسي وَ وَجدتُ أثَره في مَن جَرّبوهُ بِهدَف الإستيقَاظِ لِصلاةِ الفَجر فَكانت النَّتيجَة رَائِعة جِداً , أنا لاَ أُسوّق لِمُنتَج صَابُون, أو أُسَوِّق لِآلَة أو جِهاز , أنا أدعُوكُم لِفِكرة مِن شَأنِها أن تَرتَقي بِقُدْرَتنا حَتّى نَستَطيع أن نُصلِّي الفَجر وَ لَكن إذا استَيْقَظْنَا بإذن اللهِ وَ صَار هَذي سَجيّة وَ عَادَة لَنا نُمارسها بِتِلقَائيَة لاَ تَنْسوني مِن دُعائِكُم .

بَعدَ ذَلك : اسْمَحُوا لِي أنْتقِل إلى مَهارَة , المَهَارَة هَذي لَطيفَة فِي جَميع جَوانِب الحَيَاة , وَ هِي أكثَر لَطافَة حَتى تُساعِدنا للإِستيقَاظِ للصلاَة فِي وَقتِهَا , كُلُّ وَاحدٍ مِنَّا يَحمِل مَعهُ سَاعة وَ بَعضُنا جَرّب أنْ يَستخدِم المُنبِّه لِيُوقِظَهُ لِصلاةِ الفَجر , البَعضُ الآخر جَرَّب أنْ يَستخدِم مَثلاً الهَاتِفْ الجَوَّال وَ يُثَبِّت الوَقت حَتَّى يَستَيقِظ عَلى رَنينِ الهَاتف بِصلاةِ الفَجر , بِصرَاحَة مَا الّذي يَحدُث ؟

عِندَما يَبدَأُ المُنبِّه بإصدَار الإزعَاج , الصّوتُ المُزعِج المُعتَاد , صَوتُ الرَّنين , أستيقِظُ , أضَع يَدي اليَسار عَلى فَمي , مُتَثائِباً و أُغلِقُ سَاعةَ المُنبِّه وَ أعُود لِنومٍ عَميق ,بَعض الإخوَة قَالَ أتَمَنَّى لَو أحصُل عَلى مُنبِّه عِندَما يَأتي وَقتُ الصّلاة يَخرُج مِنهُ شَخصٌ وَ يَضربني لَكمَة أو يَرفُسني رَفسة أو حَتّى يَسكُب عَلى رَأسي كَأسَ مَاء , المُنبِّه طَريقة مُجرَّبَة عَملِيّة عِندَ البَعض و غَير عَملِيَّة عِندَ البَعض , أنا أقولُ أنَّ المُنبِّه حَتّى لَدى الأشخَاص اللي يَستَيقِظُون عَليه هُو طَريقَة غَير عَمليَّة , لِمَاذا ؟

لأنَّني عِندَما استَيقِظ للصّلاة عَلى صَوتِ مُنبِّه خَارجي يَكُونُ الدَّافِع و المُحفِّز مِن الخَارج , وَ لَيس من الدَّاخل , بِمَعنى آخَر إذا قُمتَ بِالعَمل الذي تُحبّه أنت لاَ يَكون إجتِهادُك كَما لَو قُمتَ بِه عِندَما تُؤمر بِه أمراً فِي العَمل مَثلاً , لَو أنتَ رَغِبتَ بإنجَاز مُهمَّة مُعيَّنة سَتقُومُ بِها وَ أنت في كامِل الحَماس و الرّاحة و الطّمأنينَة و الأريحِيّة , و لَكن لَو جاءَ مُديرك أو شَخص مَسؤول وَ قال : يَلزَمُك و عَليكَ أنْ تَقُوم بِهذا العَمل كَيف سَيَكُون شُعورُك , سَتَقُومُ بِهِ وَ

أنتَ أقل أريحيَّة وَ رُبَّمَا تَكُونُ بِحَالةٍ دِفاعيّة عِندَك نوع من الانزعَاج , أو نَوع من التّضايق , المُنبِّه عِندَما يُوقِظُك للصّلاة تَقومُ وَ أنتَ مُتضَايق نَوعاً ما , تَقُومُ و أنتَ في حَالة دِفاعية ضِدّ فِكرة الاستيقَاظ أصلاً , هَذا إن لَم تُغلِق المُنبِّه وَ إنْ لَمْ تَفعل كَما فَعل أحدُ أصحَابِنا ؛ مَسك المُنبِّه وَ ضَربَهُ في عَرضِ الجِدار فَنَزل المُنبِّه (قِطَع) , لَو كُنتُ مُنبِّه لَرَفَضْتُ أنْ يَشتَريني , وَ لَرَفضْتُ أنْ أدْخُلَ بَيتهُ إطلاقاً , هُو الذي ضَبطَ الوَقت في هَذهِ السّاعة وَ لَمْ يَتحمَّل مَسؤوليّة صَوت المُنبِّه المُزعِج , أقتَرحُ عَليكُم طَريقةً أفضَل مِن المُنبِّه , مَا رَأيُكم بَدلاً مِن أن نَضبُطَ سَاعة المُنبِّه , أنْ نَضبُط السّاعة الدّاخلية عِندَنا , و بِذلِك نَستَيقِظ عَلى صَوت المُنبِّه الدّاخلي وَ من هُنا يَكونُ الدّافعُ و المُحفِّزُ دَاخلي , فَتكُونُ الرَّغبَة أعْمق وَ أكثَر , كُلُّ وَاحدٍ مِنّا عِندَهُ مَا يُسمَّى بـ(السَّاعَة البَيولُوجِية) , السّاعة الدّاخِلية البَعضُ مِنّا يَستطيعُ أنْ يَستفِيدَ مِنْ هذه السّاعة , لَو الآن سَألتُ أحَدَكُم , كَم السّاعة بِدون مَا تَنْظُر إلى سَاعَتك ؟

رُبّما يُجيبُ البَعضُ إجَابَة صَحيحة تَماماً , فَيقُول السّاعة كَذا , و تَكونُ إجَابتُه صَحيحة , البَعض رُبّما يَتأخَّر قَليلاً عَن الوَقت , فَلو فَرضْنا أنّ السّاعة الثّامِنة فَيقُول أنّ السّاعة الثّامنَة و النِّصف أو السّاعة التّاسِعة , وَ هَذا مَعنَاهُ أنَّ السَاعة عِندَه بَطيئَة , وَ البَعض يَقُول السّاعة الآن سَبعَة و نِصف , فَيُجيبُ بِقَبل الوَقت وَ هَذا مَعناهُ أنّه يَشعُر بِأنّ الوَقتَ يَمضي بِسُرعة .

إذاً أوّل سُؤال : هَل السّاعة الدَاخِلية عِندَك مَضبوطَة ؟ صَحيحة أو لاَ ؟
السُّؤال الثّاني : هَل أستطيعُ أنْ أضبط سَاعَتي الدّاخلية البيولوجيّة ؟
السّؤالُ الثالث : و لَمّا أضبطُ السّاعة ؟ ايش راح أستفيد إذا كَانت سَاعَتي الدّاخلية مَضبُوطَة , و الوَقت عندي مَضبوط سَأُعطيكُم المَهارة حَتّى نَضع المُؤشِّر (مؤشّر الاستيقَاظ) عِند وَقتِ الاستيقَاظ تَحديداً , إذاً بَدلاً مِن أنْ أضبطْ المُنبِّه , سَأضْبط سَاعَتي الدّاخلية , لَكن لاَ أستطيعُ القِيامَ بذلك إلاَّ إذا كَانَت السّاعة أوّلاً مَضبُوطة ابتِداءً , أتوقَّع كُلُّ وَاحدٍ الآن يَسألُ نَفسَه سُؤال : طَيب أنا كيف أستطيع أنْ أَضبطْ سَاعتي الدّاخلية ؟ لاَ بَأْس .
راح نَعمل سَويًّا بِخُطوات نستطيعُ مِن خِلالِها أنْ نَضبط الوقت , نَضبط السّاعة الداخلية , مُستعدِّين للقِيام بِهذه المُهمّة , كُلُّ مِنّا الآن لاَ بُدّ أنْ يَكونَ مَعهُ سَاعة , وَ هذهِ الساعة لاَزم يكون فيهَا عَقرب للثّواني , أو مُؤشر لِوقتِ الثّواني (لَو كانت سَاعة اليكترونيّة) , جاهزين ...
الآن , أُريدُ أنْ انظُر إلى سَاعتي و أنظُر إلى بِدايَةِ حَركة عَقرب الثّواني , أُوقِّت لَهُ مُنذ بِداية الدقيقة , أوّل مَا يَبدَأ يَتحرَّك مِن بِدايةِ الدّقيقة أُوقِّت حَركة عَقرب الثّواني , وَ أبْدأُ أعِدُّ بِطريقة مُتوافِقة مع حَركة عَقربْ الثّواني , كُل مَا يتحرّك أعِدّ مَعَه وَ أبدأُ أعِد , واحد , اثنين , ثلاثة , أربعة , خمسة , حتّى أصِل إلى ستين .

مَلحوظة : لا نَسبِق العَقرب و لاَ نتَأخّر عَنه , نَشتغل معهُ بِشكلٍ دَقيق ,
هَذه أوّل خُطوة , أعِد من واحد إلى ستين , بِشكلٍ مُتوافِق مع حركة عَقرب الثّواني مِن أول الدّقيقة إلى آخرها , انتهَينا من الخُطوة الأولى نُطبِّقها ثُمّ نَنتَقِل إلى الخُطوَة الثّانية .
الخُطوة الثّانية : احمِل السّاعة , انظُرُ لبدايَة عَقرب الثّواني من أوّلِ الدّقيقة , ثُمّ أضعُ السّاعة جَانباً , وأبدأُ أعدّ من دُون النّظر إلى عَقرب الثّواني , وَاحد , اثنين , ثلاثة , طَبعاً بطَريقة أتوقّع أنّها مُتوافِقة مَع حركة العَقرب , زَي ما اعتدت في المرة الماضية , ثلاثة , أربعة , خمسة , ستة , سبعة , حتّى أصل إلى ستين , أوّل ما أصل إلى ستين , أُمسكْ السّاعة , إذا انتهيتُ في العدّ مع نِهايةِ عَقرب الثّواني حَتى أكملَ دَقيقة نَجحتُ , أنا الآن استَطعتُ أنْ أضبطْ التّوافُق الذّهني مَع حَركةِ عَقرب الثّواني , إذاً أنا الآن استَطعتُ أنّي أخطو الخُطوة الثّانية في ضَبط سَاعتي البيولوجية .
الخُطوة الثّالثة : طَبعاً لَو ما نَجحت في الخُطوة الثّانية , نُعيد حتّى نَنجح , صَعب نَنْجح ؟مو صَعب , سَهل جداً , رُبّما نُعيد مَرّة أو اثنتين أو ثَلاثة حَتّى نَستطيع أنْ نَنجحْ بِهَذه الخُطوة , لَكن أُعيدُ الخُطوَة الثّانية حَتى ننجح ثُمّ نَنتَقل للخُطوَة الثّالثة .
الخُطوَة الثّالثة : أُمسِك السّاعة , أنظُر لِبدايةِ حَركةِ عَقرب الثّواني مِن أوّل الدّقيقة , أضَع السّاعة جَانباً و أنتَظر حَتّى تَمُرّ الدّقيقة مِن دُون مَا أعُد , مِن دُون عَدٍّ إطلاقاً مِن دُون عَد إطلاقاً ,

أوّل مَا أتوقَّع أنّ الدّقيقَة انتهتْ أنظرْ لِعقرب الثّواني , هَل انتَهَى أيضاً ؟ إذا استطَعتُ أنْ أنتَهي مِن الدَقيقَة مَعَ نِهايَةِ عَقرب الثّواني نَجحتُ تَماماً فِي ضَبطِ السّاعة الدّاخلية , الآن أُبارك لَكُمْ كُلٌّ وَاحدٍ عِندَهُ سَاعة دَاخِلية مَضبوطَة وَ دَقيقة جِداً , لَو مَا نَجحت فِي الخُطوة الثّالثة لاَزم أُعيد , أُعيدُ مَرّة و اثنتين و ثلاثة حَتى أنجَحْ , النّجاح لَيسَ صَعباً , بَعد إعادَة مَرّتين , ثلاث , أربع مرات , نَستطيعُ أنْ نَصل , بَعدَ المَرّة الرَابعة إذا مَا نَجحت اعرضْ نَفسَك عَلى طَبيب القَلب , يَعنِي المَسألة لَيس بِهذهِ الصّعوبة حَتّى لَو أعدْتُ لِلمَرّة الخَامِسة و السادسة و السّابعة , صَدِّقوني سَنَنْجح , غَالِب النّاس اللي تَعاملتُ مَعَهم فِي تَطبيق هَذا التّمرين يَعني احتَاجُوا بِالكَثير جِداً خَمس ست مَرات و استَطَاعوا أنْ يَضبُطوا السّاعة الدّاخلية , الآن سَاعتي مَضبُوطة , أنا الآن أستطيعُ أنْ أشعُر بِالوَقت بِطريقَة صَحيحَة .

طَيّب ايش البَاقي ؟

البَاقي : نَضبُط المُنبّه حَتّى نَستيقِظ لِصلاةِ الفَجر , المُنبّه الدّاخلي هَذه المَرّة , وَ ليسَ المُنبّه الّذي أرميهِ فِي الجِدار , أوّل مَا أخلُدُ إلى النّوم , قَبل مَا أتّجه إلى السّرير أو الفِراش الّذي أنامُ فيه , آخُذ مَكان مُحايد , أنا أُسّميهِ مَكان مُحايد يَعني مَكان غَيرَ فِراش النّوم , مَقعد مُريح , أيّ وَسيلة أستَطيعُ أنّي أرتَاح أثناءَ الجُلوسِ عَليها , أجلسُ بِشكلٍ مُريح , أُغمضُ عَيني و آخذْ وَضعيّة مُسترخِيَة تَماماً يعني أُحاول آخُذْ وَضع هَادئ , وَضع أنَا فِي

تَمامِ الرّاحة , وَ أنا جَالس , وَ أنا أشعُرُ بِجميع أطرَافي و حَواسي وَ أنا مُرتَاحٌ جداً , أوّل مَا آخُذ وَضعيّة مُريحَة أبْداُ أتأمّل المَحطّات التي سَأمُرُّ فيها , مِن هذهِ اللّحظة الحَالية , إلى صَلاةِ الفَجر , أوّلاً السّاعة الآن كمْ ؟ اضبط السّاعة أوْ أُنظرْ إلى السّاعة و اعرفْ الوَقت تَحديداً اللي أنتَ عَليهِ هَذِه اللحظَة , ثُمّ تَأمّل : أنا الآن فِي هَذا المَكان المُريح , بَعدَ قَليل , بَعدَ لَحظَات , بَعدَ دَقائق سَأقُومُ وَ أتّجهُ إلى فِراشي و أنامُ بِراحة , أيُّ مَحطّة من المَحطّات , أوصِفْها في ذِهنِك وَ تَأمّلْها بالطّريقة التّالية :

شَاهِدْها تَماماً , شَاهدْ نَفسَك و أنتَ عَلى فِراشِك .
اسْمعْ صَوتَك و أنتَ على فِراشِك .
اشعُرْ بِمَشاعِر الرّاحة وَ الاستِرخَاء , و أنتَ على فِراشِك .

إذاً كُلُّ مَرحَلة أُشاهِدُها , أُشاهِد , أستمِع , أشعُر , فِي كُلّ مَحطّة مِن المَحطّة التي سَأمُرُّ فِيها , أنا الآن فِي مَكاني , سَأنْتَقِلُ إلى فِراشِي , أضِفُ كُلّ المَشاعِر وَ الأشياء الجَميلَة التي تُريدُ أنْ تَمتَلِكْها فِي المَحطّة القَادِمة سَأنامُ عَلى فِراشي بِهدوء , بِاستِرخَاء , بِراحَة , بِطَمَأنينة , بِعمق , بِكُلّ مَا أُريد مِن النّوم التّام وَ الهادِئ الرَّائِع الجَميل , أضِفْ كُلّ الأشيَاء التي أنتَ تُريد تُضيفُها إلى نَومِك , وَ أنتَ عَلى سَريرك , أنتَ الآن عَلى السّرير , المَحطّة اللي بَعدها : أحلاَم رَائِعة , جَميلَة , هَادِئة , المَحطة اللي تَليها أستيقِظُ علَى صَلاةِ الفَجر , حَدِّد السّاعة , السّاعة بالضّبط إنْ شِئتَ قَبلَ الصّلاة حَدِّدْ

السّاعة اللي تُريدها تَماماً , سَاعَةُ الإستِيقَاظ , السّاعَة الرّابِعَة , السّاعَة الرّابِعة وَ الرّبع , السّاعة الثّالِثة و النِّصف , حَدِّد السّاعَة , السَّاعَة بِالدّقِيقَة : (أُرِيدُ أَنْ أستَيقِظَ بِالسّاعة الفُلانيّة تَحدِيداً) , أَضِفْ إلى نَفسِك كُلَّ المَشاعِر الّتي تُرِيدُها : (سَأستَيقِظُ بِهِمّة عَالِية , بِنَشاط , بِحَيَويّة , بِطَاقَةٍ وَ نَفْسي مُطمَئِنّة , مُرْتاحَة , مُشْتاقٌ لأدَاءِ الصّلاة في وَقتِهَا , مُشتَاقٌ لأدَاء الصّلاةِ فـي المَسجِد , مُشتاقٌ لأنْ أكونَ في رَوضةِ المسجد , مُشتاقٌ لأنْ أكونَ في الصّف الأوّل , سَتَكونُ نَفسي مُتألِّقَة مُنْشَرِحَة , سَأستيقِظُ , و أقُومُ من فِراشي بِشكلٍ سَريع هَادئ وَ نَشِيط , أضِفْ كُلّ المَشاعر اللي تُرِيدُها , بَعدَ ذَلك سَأتّجه إلى الوضوء , سَأتوضّأُ بِراحة , باطْمِئنان , بِسَكِينَة , ثُمّ سَأُصلّي رَكعَتي الفَجر , كُلّ الأشياء الإجْرائية إنْ صَحَّ التَّعبير التي سَتَقومُ بِها اعتَبرها مَحطّات أوصِفْها تَماماً (شَاهِدْ و استَمِعْ واشعُرْ) بِكُل مَحطّة مِنَ المَحطّات , بَعدَ صَلاةِ السُّنة سَأخرُجُ من المَنزل وَ أسيرُ بِخُطوات وَ أنَا مُرتَاح , و أنَا مُطمَئِن وَ أنَا هَادِئ وَ أنا أستَشعِر أجرَ الخُطوات إلى المَسجد , وَ أنا أستَشعِر أنّي أسيرُ الآن بِظُلمة اللّيل وَ أنا أُرِيدُ الأجرَ من اللهِ سُبحانهُ وتَعالى , وَ أنا أستَقبِلُ يَوم جَدِيد بِالسّير إلى اللهِ سبحانه و تَعالى , إلى المَسجد , و أدخُل المَسجد , أكُونُ فِي الصّف الأوّل أبدأُ بِكُلّ مَا يُمكن أنْ تَقوم بِه مِن عِبادَات دَاخل المَسجد صَلاة و قِراءَة قُرآن , تَحِيّة مَسجد ثُمّ تَبدأُ الصلاة وَ تُقام وَ بَعدَ الصلاة , الأذكَار التي سَتُؤدِّيها , أوْ سَتقُومُ بِها , جَميعُ المَحطات تَحدِيداً

يشكلٍ دَقيق وَ وَصَلتَ إلى آخر مَحطّة , ايش هِي آخر مَحطّة , جَلَستَ تَقرَأُ القُرآن حَتّى شُروق الشّمس , أَوْ رَجَعتَ إلى بَيتِك , يغَضّ النّظَر آخِر مَحطّة وَصلتَ إليهَا , أُريدُكِ أَنْ تَرجِع مِن عِندَهَا بِشكلِ عَكسِي , مَاذا يَعني الرُّجوعُ بِشكلِ عَكسِي , الآن أَنتَ الآن افتَرضْ أنّكَ وَصلْتَ لِمحطّة الرّجوع للبَيت بَعدَ الصّلاة , هَذي آخِر مَحطّة , ارجِعْ مِن بَعدِهَا بِطريقَةٍ عَكسيّة وَ قَبلَ مَا أرجِع إلى البَيت كُنتُ في طَريقي عَائِداً إليه وَ قبلَ ذَلِك كُنتُ آتي بِأذكَاري في المَسجد وَ قبلَ ذَلك كُنت تُصلّي وَ قبلَ ذَلكَ كُنت تُؤدّي السُّنة الرّاتِبة و قَبلَه كُنت ذَاهِب إلى المسجد و قَبلَهُ كنت مُستَيقِظْ لتوّك مِن النّوم , عُدْ من المَحطّات للوَرَاء , حَتّى تَصِل للمَحطّة التي أنتَ فيهَا الآن : (وَ أنا الآن أجلِسُ عَلى هَذا المَقعَد , بِرَاحة وَ استِرخَاء) , أنتَ من خِلالِ هَذِه الطّريقَة تَكونُ قَد رَسمتَ خَط للزّمن , الخَط هذا (الذّهَاب وَ الإيَاب) , هَذِهِ طَريقَة عَكسيّة , خِلال الذّهاب مَرَرتَ بِجمِيع المَحطّات التي يُمكن أنْ تَمُرّ فيهَا مُنذُ جُلوسِكَ الآن و حتّى أنْ تُصلّي الفَجر ثُمّ رَجعتَ بِطريقَةٍ عَكسيّة .

سُؤال : لِماذا استَخدَمْنَا هَذَا الخَط الزّمني الذّهاب وَ الإياب ؟

حتّى تَستَعِدّ ذِهنياً و تَتَبَرْمَج عَلى الإجرَاء أَوْ الأعمَال الإجرَائِيّة خِلال هَذِهِ المَحطّات وَ حَتى تَضبُطَ السّاعة المَوجودَة عِندَك , أنه أنتَ تُريدُ أن تَستيقِظَ في هَذا الوَقت تَحدِيداً و في هَذا الوَقت تَماماً قَبلَ أَوْ مَعَ أَذَان الفَجر , حَيثُ وَقتُ صَلاةِ الفَجر , بَعدَ ذَلك تَقومُ مِن مَكانِك الذي أنتَ فِيه إلى النّوم

مُبَاشرةً , أُحبِّذ بَعدَ خَطِّ الزّمن الذي سَتَقُومُ بِه ألاَّ تَقومَ بأيِّ مَحَطَّة لَمْ تُدْرجهَا في خَطِّ الزَّمن , مَعنَى ذَلك : أيْ أشياء يُمكِنْ أنْ تَقومَ بِها قَبلَ النّوم حَبَّذا لَو عَمِلتَها قَبل مَا تَرسُم خَطَّ الزمَن للمَحطّات المَوجودَة فيه وَ تَجعَل المَحطّة الأقرَب لَك هي الخُلُودُ إلى النّوم تَماماً و الاتّجاهُ إلى فِراشِك الّذي تَسكُن فيه إلى نَومَك , بِهذا الشّكل نَستطيعُ بِإذن اللهِ سُبحانهُ و تَعالى أنْ نَستَيقِظ عِندَ أذان الفَجر بِدون ما نَسمَع صَوتَ المُنبِّه الذي رُبّما يُزعِجُنا , نَستيقِظ عَلى المُنبّه الدّاخلي : (الآن صلاةُ الفَجر , الآن وَقتُ الصَّلاة) , سُبحانَ الله , مَنْ جَرَّب ذَلك بِفَاعلية عَالية و استَمَرَّ عَلَيه وَ استَمَر عَلى تَطبيقِهِ لِفترةٍ طَويلَة يَبدَأُ حَتّى لَو نَامَ قَبلَ الأذان بِساعَة يَجد أنّه يَستيقِظ وَ حَتّى لَو أنّهُ نَامَ مُتأخِّر وَ كَان مُتعَب و كَانَ مُجهَد يَجد أنّهُ يَستيقِظ للصّلاة , و الاستيقَاظ يَكونُ بِنَشَاطٍ غَير عَادي , لأنّ الدّافع و المُحفِّز دَاخليٍ , يَختلِف عَمّا لَو استَيقَظنَا بِمُؤثِّر خَارجي سَواء شَخصٌ أيقَظنَا أوْ إتصَالٌ مِن الهَاتِف أو صَوتُ المُنبّه , هَذي الطّريقَة جِداً رَائعة جِداً عَمليّة , عِندَما نَستَمِرُّ فِي المُداوَمةِ عَليها , أقصِدُ عِندمَا نَستمِرُّ لَيسَ عِشرين سَنة أو خَمسة عَشر سَنة , بِمُجرَّد مَا نَستَمِرُّ عَشرة أيّام , وَاحِد و عِشرين يَوم , عِشرين يَوم , شَهر وَ رُبّما نَبدَأُ مِن بِدايةِ الشّهر إلى آخر الشّهر , نُقرِّر أنْ نَقومَ بِجَميع تِلك الآليّات , بِجميع تِلكَ المَهارَات , وَ نَبدَأ بِدايةً صَحيحَة مِنْ أوّلِ الشّهر إلى آخِر الشّهر وَ نُقرِّرُ أنْ نَستَمِرَّ .

نَنْتَبِهْ لِقَضيّة مُهمّة : أخْشى أنْ يَتبَادَر إلى ذِهن البَعض منا عِندَما سَمِعَ مِني نَبدَأ مِن أوّل الشّهر إلى آخر الشّهر , لَو كُنّا نَحنُ الآن في مُنتَصَفِ الشّهر أو في أوّلِه أوْ مَا إلى ذَلك يَقولُ : (خَلاص يَعني أنا سَوف أبدَأُ في أوّل الشّهر القَادم) , لا لا مو هذا قَصدِي , قَصدِي أُحسُب ثَلاثين يَوم , إبدأُ مِنَ الآن , أنتَ تَقولُ أبدأُ فِي أوّل الشّهر , وَ ما يُدريكَ إنْ كُنتَ تَعيشُ إلى أوّل الشّهر أوْ لا تَعيش , إبدَأُ مِن أوّلِ فَجرٍ تَلتَقِيهِ بَعدَ سَماعِنا لِهذِه المَهارَات , إبدَأُ , طَبِّقْ حَتى تَحسِب ثَلاثين يَوم , قَرِّرْ أنْ لا تَفوتُكَ الصّلاة ثلاثين يوم , لَو حَرصتُ كُلّ الحِرص وَ قَرَّرتُ أنْ استَمرّ ثَلاثين يَوم لِتطبيق هَذهِ المَهارَات و في أحدِ هَذِه الأيّام اليَوم رقم 18 , رَقم 20 , رَقم 21 , فَاتَتْني الصّلاة مَاذا أعمَل ؟

ابْدَأُ مِن جَديد , وَاصِل , حَتّى لَو فَاتَتْكَ الصّلاة وَاصِل و ابدَأُ مِن جَديد , إيّاكَ أنْ تُحبَط , إيّاكَ أنْ تَشعُرَ بالفَشَل , صَدِّقُوني , إخواني أخَواتي , نَستَطيع , نَستَطيع , نَستَطيع بِإذن اللهِ سُبحانَه وَ تَعالى .

أنتَقِلُ لآخِر مَهارَة يُمكِن أنْ أتَحَدّث عَنهَا حَتى نَستَفيدَ مِنهَا في الإستيقَاظِ لِصلاةِ الفَجر هَذِهِ المَهارَة هِي الرّبطُ بَيْنَ الوَقتِ الحَالي الذي أنا فيهِ وَ الشّعورُ الإيجابي الذي أُريدُ أنْ أحصُلَ عَليه بِمَعنى آخر : عِندمَا نَستيقِظُ للصلاة , عِندَمَا نَستيقِظُ من النّوم , في الوَقت اللي الوَاحد مِنا يَفتَح عَينه مِن النّوم تَتجَاذَبُهُ الرّغبَة في النُّعاس وَ تَتجاذَب الرَّغبة في الخُمول وَ الرَّغبة في الكَسَل و الرَّغبة في

مُواصَلَة النّوم , كَيف أستطِيعُ أن أُحفِّزَ قُدرَتي عَلى النّشاطِ و الهمّة العَالية ؟
حَتّى أستطيعَ ذَلك أُعطيكُم مَهارَة ذَات شِقَّين , هَذهِ المَهارَة مُحفِّزة لَنَا عِندَ الإستيقاظِ مُباشَرَة مِن النّوم .
الشِّقُ الأول مِنها : رُبّما يَكونُ مُضحِك نَوعاً ما , لَكِنّهُ عَمَلِيٌّ جِداً جَرِّبُوه وَ طَبِّقُوهُ , لَمَّا أفتَحْ عَينِي مِن النَّوم , أُرَكِّزُ على الأصواتِ اللي أسمَعُهَا , مَاذا أسمَع , أسمَع صَوت دَاخلي يَدعُوني للاستِمرَار في النّوم , رُبّما اسمعُ صَوت آخر خَافت قَليلاً أو أقَلَّ من الصوتِ المُرتفع اللي يَدعوني إلى النّوم , اسمَعُ صَوت يَقولُ : (قُمْ وَ صَلِّ , الصّلاةُ خَيرٌ من النّوم , أنتَ قَرّرتَ أنْ تُصَلي أنتَ تُريدُ أنْ تُصلّي , قُمْ وَ صَلِّ مَع الجَماعَة , قُمْ وَ صَلِّ الصَّلاةُ في وَقتِها) , هَذا الصّوت يَكون خَافت جِداً , الصّوتُ المُرتفع هو اللي عَادةً يَدعونا حَتى نُواصِل النّوم , مَاذا أعمل في هَذه اللحظَة ؟
تَعرفوا التّحكُم بِآلَة التّسجيل , الأزرَار اللي تَرفَعُ الصّوتَ و التي تَخفِض الصّوت , أتَخيَّل وَ أُرَكِّز عَلى الصوتِ الذي يَدعوني إلى الإستِمرَار في النوم (أُقَلِّل منه) , أخفِضُ الصّوت الذي يَدعوني إلى الإستمرَار بالنّوم و كَأنّه آلة تَسجيل , أُحاول أنّي أخفِض عَليه سَواءً بِشكلٍ دَائري أو أسحَبَه للأسفل فأخفِضُ الصوتَ الذي يَدعوني للإستِمرار بالنّوم و أخفِض و أخفِض و أخفِض و أخفِض حَتى لا أكَاد أسمَع , ثُمّ أرفعُ الصّوت الذي يَقول : (قُمْ وَ صَل الصَّلاةُ خَيرٌ من النّوم , قُمْ و صَلِّ الصَّلاة فـي وَقتِها , قُمْ و صَلِّ) , أرفَع على الصّوت , أرفَع , أرفَع , أرفَع أكثَر وَ

أكثـر حَتى يَتَردَّد الصّوت في أُذُني , و لا أَزَالُ أخفِض على الصوتِ السَّلبي و أرفعُ على الصوتِ الإيجابي (عملية) , لا تُخبروا بِها أحداً , سِرٌّ بيني وَ بينَكم , عَمَليّة أشبَه بـ(..........) , وَ حَتى لا أُثَبِّطَكُم لَن أُخبركُم أشبَه بِماذا !!
رُبّما يَتبادَر ذلك إلى أذهَانِكم , تُريدُوا أنْ تُصلّوا الفَجرَ بِنشاط , لا عَليكُم بِما سَيقُولُه المُثبِّطين , حَتى لَو قَالوا هَذا شُغُل مَجَانين , رَكِّزْ عَلى الصَّوت المُرتَفِع أو رَكِّز على الصَّوت الإيجابي و ارفَعْهُ أكثَر , رَكِّزْ على الصّوت السّلبي و اخفِضْهُ أكثر , اسْتَعِن بِآياتٍ تُذَكِّرك بِأهَمِّيةِ صَلاةِ الفَجر , ارفَع الصّوت الذي يُذكِّرُكَ بِبعض الأحادِيثِ اللي تَحُضُّكَ عَلى الصَّلاة (بَعضُ الآيَات) , أنا لا أُريدُ أنْ أذكُرَ بَعض الآيات , و الأحادِيث , أنا أعرف أنَّكم تَحفَظونَ الكَثير وَ تَعرفون الكَثير , أعرفُ أنَّ مِئاتَ المُحاضَرات سَمِعْناها حَولَ المَوضُوع , أنا حَديثي الآن لِلشَّخص الذي يَحتَرق مِن أجل الصّلاة وَ يُريدُ مَهارَاتٍ تُعينُه عَلى ذَلك وَ كُلُّ مُسلِم كَذلك , إذاً ارفَعُ كُلَّ الأصواتِ اللي تَدفعُني إلى الاستيقَاظ بِنَشاط , وَ اخفِض الصّوت السّلبي اللي يَزيدُني كَسلاً وَ خُمولاً (هَذا الشِّق الأوّل من المَهارَة اللي تُساعدُني وَقتَ ما افتَحُ عَيني بالاستيقَاظِ لِصلاةِ الفجر)
آخُذُ الشِّق الثَّاني و هُو مَهارَةٌ رَائِعة , مَهارة رائعة بِالفِعل هَذه المَهارَة نُسمِّيهَا **(مَهارَةُ الإرْسَاء)** المَهارَة كالتّالي , قَبل مَا أبدأُ بالخُطوات اسْمَحُوا لي أسألكُم بَعض الأسئِلة السّريعَة :

إذا مَـرَّينا في بَعضِ الأحيان من طَريقٍ مُعيَّن أو مِن مَنطِقَة مُعيَّنة أو مِن مَكانٍ مُعيَّن و سَبَق أن حَصَلْنا في نَفسِ المَكان و المَنطقة , مَوقِف أثَّر فِينَا سَواءً كَان مَوقِف إيجابي أو سِلبي , هَل يَعودُ لَنا الشُّعورُ كَما كَان فِي تِلك اللحظَة ؟

مَا رَأيُكُم إخواني , أخَوَاتي , طَريقٌ سَبَق أن وَاجهت فِيه مَوقف مُؤثِّر , هَلْ يَعودُ لك الشعور بِمُجرَّد أنْ تَمُرَّ بِنفس الطَّريق ؟

كَان مَعي مَرة أحد زُملائي وَ مَرَرْنا من جِوار الفُندُق الذي تَزوَّج فيه فَنَظرتُ إليه فَكانَ مُستاءً نَوعاً ما و قَال هذا المَكان يُذكِّرُني بالليلة السَّوداء (اعذروني على هذي الدُّعابة) , لكن نَحنُ نَتذكَّر الشُّعور , يَعودُ لَنا الشُّعور كَما كان في ذَلك اللحظة لِمُجرَّد مَا نَمُرُّ أوْ نُعيدُ نَفسَ الشَّيء المَحسوس و المَادي الذي عَايَشنَاهُ أو مَرَرنَا بِه أوْ جَرَّبنَاه في ذَلك المَوقِف , مِثال آخَر : أحياناً نَشُمُّ رَائحة طِيب مُعيَّن وَ إذا به يُذكِّرنا بِموقِف جَميل , مَوقِف سَعيد سَبَق وَ أن مَرَّينا بِه , إحدى الأخوات تقُول : أنا إذا غَضِب زَوجي منِّي استَخدَمتُ نَفس الطِّيب الذي استَخدَمتُهُ في لَيلَة زَواجِنا , فعِندَما استَخدِمُ نَفسَ رَائِحةِ الطِّيب وَ يَشُمُّ الرَّائِحة يَعودُ شُعورُ الفَرح و السُّرورُ كَما كَان في تِلكَ الليلة السَّعيدَة و المُناسَبة التي لا يُمكِن أنْ يَنسَاها , الشَّيء المَحسوسُ يُعيدُ لَنا الشُّعور الذي ارتَبَط بِه في نَفسِ اللحظَة سُؤال : هَل أستَطيعُ بِطريقَةٍ مَقصودَة في هَذهِ اللحظة الآن (اللحظة اللي أنا فِيها) أستطيعُ أنْ أمتَلِك أيّ شُعور , إذا رَبطتُهُ بِشيء مَحسوس ؟

أُوضِّحُ لَكمُ الفِكرةَ أكثَر , كَما أصبَحَ الشُّعورُ السّعيد عِندَ ذَلك الشّخص مُرتبِطٌ بِرائحة الطِّيب , وَ كُلُّ ما شَمَّ رَائحة الطِّيب تَذَكّر الشُّعورَ السَّعيد و رَجَع لَه , هَل أستطيعُ أني أربطُ شُعور إيجابي بِأيِّ شَيءٍ مَحسوس و إذا بي أستطيع كُلّما كَرَّرت الشيء المحسوس , أستطيعُ أني أُعيدُ الشيءَ الايجابي أو الشّعورَ الايجابي مَرَّةً أُخرى , بالتَّأكيد نَستطيعُ القيامَ بذلك و نَستطيعُ استخدَامَ هَذه القُدرَة كَمهارَة بِشكلِ دَائم , نَستطيعُ دَائِماً أنْ نَمتَلكَ أيّ شُعورِ نُريدُه مِن خِلالِ رَبطِهِ بأَشيَاءَ مَحسُوسة .

الخُطوات العَمليَّة سَتُوضِّحُ لَنا الفِكرَة بِشكلِ أكبَر :
أُريدُ مِن كُل أخ من الإخوة أو أُخت من الأخوات , أُريدُ من الجميع الآن أنْ يَعودَ بِذاكِرتِهِ إلى الوَراء و يَتذَكَّر يَوم استيقَظَ فيه لِصَلاةِ الفَجر بِنشاط وَ هِمَّةٍ عَالِيَة , يَوم استَيقَظتَ فيه و أنتَ مُنشَرح و يَعني نَفسُك مُتألِّقة وَ مُقبِل عَلى الصّلاة وَ تَشعُر بِصفَاءٍ ذِهني وَ رَاحة وَ طَمأنينة , أُريدُ أنْ تَتذَكَّر تِلكَ اللحظاتِ الرّائعة مُنذ أنْ استَيقَظتَ لِصلاةِ الفَجر وَ قُمتَ وَ اتَّجهتَ إلى الوُضوء , لَحظَة الاستيقَاظ المَقطَع (مُنذُ استيقَاظِك وَ حَتّى قُمتَ مِن فِراشِك و اتّجهتَ حتى تَتوَضَّأ) هَذا المَقطع أُريدُك أنْ تَتَذكَّرهُ مِما يُساعِدك عَلى التَّذكُّر أنْ تَأخُذ وَضعيَّة مُريحَة تَجلِس في مَكانٍ هَادئ , تَجلِس عَلى مَقعَدٍ مريح أو في فِراشِك أو في أيّ مَكان تكونُ فيه مُرتاح جداً بَعيد عَن الأصواتِ , بَعيد عَن المُؤثِّرات الخَارجيَّة اللي رُبَّما تُسبَّبَ لَكَ نَوع من الإزعَاج , أو نَوع من التَّشويش (مَكان هَادِئ) عُدْ بِذاكِرتِك إلى هَذا المَوقِف

أُريدُ أنْ نَستَحضِر المَوقف تَماماً , استَحضِرْ ذَلك المَوقف كَما كَان في تِلكَ اللحظَة , إذا استَحضَرتَ المَوقف كَما كَان في تِلك اللحظة , هَل سَيعُودُ لَك الشُّعورُ الآن ؟ بِالتَّأكيد , الإجابة (نَعَم) , لأنَّه لَو طَلبتُ مِن أيّ وَاحدٍ مِنكُم الآن أنْ يَتذكَّر مَوقِف سَعيد مَرَّ فِيه , هَل سَتعودُ لَهُ السَّعادَة ؟

لَو طَلبتُ أنْ يَتذَكَّر مَوقف مُحزن , هَل سَيشعُرُ بالحُزن ؟

بالتَّأكيد الإجَابة (نعم) , إذاً عِندَما نَتذَكَّر ذَلك المَوقِف بِشكلٍ عَميق سَيعودُ لَنا الشُّعورُ كَما كَان في تِلكَ اللحظة , مِمَّا يُساعِدُنا أنْ نَتَذَكَّر ذَلك المَوقف بِشكلٍ عَميق جِداً أنْ نُشاهِد كُلَّ مَا كُنَّا نُشَاهِدهُ في تِلكَ اللَّحظات , أنْ نَستمِع لِكُلِّ الأصواتِ التي كُنَّا نَستمِع إليهَا في تِلكَ اللحَظات , أنْ نَشعُر بِجميع المشَاعِر اللي كُنَّا نَشعُر فيها في تِلك اللحظات (نُشاهد , نَستمِع , نَشعُر) مِن خِلالِ هذِه الخُطوات , مِن خِلالِ هَذهِ التَّطبيقَات نَستطيع أنْ نَستَعيدَ المَوقف كَاملاً , نَستطيعُ أنْ نَعيشَه , أوَّل مَا نستطيع أنْ نُعيدَ الموقف كَما كَان سَيبدَأ الشُّعور يَعودُ لَنَا شَيئاً فَشيئاً كَما كَان في ذلك المَوقِف الايجابي الجَميل اللي استَيقَظنا فيه بِفاعليّة و نَشاط عَالي لِصلاةِ الفَجر , الشُّعورُ سَيبدأُ يَعود بِطَريقَةِ (الهَرَم) , بِشكلٍ تَصاعُدي حَتى يَصِل إلى قِمَّة الهَرم , أوَّل مَا يَصل إلى قِمَّة الهَرم بِشكلٍ طَبيعي سَيَبدَأ الشُّعورُ بالنزول , اللي نُريدُه الآن : أوَّل مَا يَصلُ الشُّعورُ إلى قِمَّة الهَرم اضغَطْ عَلى إصبَع (الشَّاهد و الإبهام) ضَغطَة مُتوسِّطة مَا بَين القُوَّة يَعني ضَغطَة أشعُر بِها عَلى

إصبَع الشَّاهد وَ الإبهَام , أنا ما الذي عَملتُهُ الآن ؟ سَوَّيت رَابط للشُّعور الايجابي بِضغطِي على إصبعْ الشَّاهد و الإبهَام , حَبَّذا لو كان الضَّغط علي إصبع الشَّاهد و الإبهام في لَحظَة الوُصولِ إلى قِمَّةِ الشُّعور و بَعدَ ذَلك اترُكْ الإصبَع وَ انفَصِلْ عَن المَوقف اللي أنا فِيه وَ أمشي خُطوات أنظُرْ حَولي , ثُمَّ أرجِع وَ أختَبِر الرَّابط أو الإرساء , اضغَطْ مَرةً أُخرى على الشَّاهد و الإبهام هَل يَعود لي الشعورُ كَما كَان في تِلك اللّحظَة , المُفترض أن يَرتَبط الشُّعور بِهذِهِ الحَرَكة المَحسوسة , كما ارتَبط الشُّعورُ الايجابي بِرائِحةِ الطِّيب و كَما ارتَبط المَوقف الذي يُعيدُ لَنا الشُّعورَ السلبي لَنا أحياناً بالطريق اللي مَرينا فيه , المَفروض أنْ يرتَبط شُعورُنا بالاستيقاظِ النَّشيطِ لِصلاةِ الفَجر بالضّغطِ عَلى إصبع الشَّاهد و الإبهام لأنَّنا قُمنَا بِعمليَّة رَابط , مِن خِلالِ التَّجرُبة , البَعضُ عِندمَا يُطبِّق هذا التمرين وَ يرجِع يَستخدِم التَّمرين يَعني يَضغَط على إصبَع الشَّاهد و الإبهام يَقول البَعض : استَطعتُ أنْ أُعيدَ الشُّعور بِنسبَةِ مِئة بالمئة , تِسعين بِالمئة , نَقول : (مُمتاز) , البَعضُ الآخر يَقولُ أو في حَالِة أُخرى يقولُ البَعض من النَّاس : أنّه أنا والله لمّا ضَغطتُ إصبع الشّاهد و الإبهام صَح رَجَع الشُّعور وَ لكن بِنسبَة ضَعيفة جِداً يَعني بِنسبَة 10% , 15% , القَدر غَير كَافي لأنْ أستَفيد من هَذا الشُّعور , نَوعُ ثَالث من النَّاس يَقول و الله ما رَجع الشُّعور أصلاً و أنا سَويت وَ ضَغَطت عَلى الشاهد و الإبهام وَ الشُّعور لَم يَرجِعْ , بِما أنَّه بَعض النَّاس استَطاعوا أنْ يستَفيدُوا مِن هَذا التَّمرين , إذاً

هَذهِ طَريقَة عَمليَّة وَ طَريقَة عِلميَّة وَ بالإمكان أنْ نستفيدَ مِنها دَائماً , أنا أُناقِشُ الآن مَن لَم يَستَفِد مِن هَذا التَّمرين , يَكونُ عَدمُ استِفادَته لأحَد سبَبين : إمَّا أنَّ المَوقِف الَّذي تَذكَّره لَيس مَوقِفاً قَويًّا وَ إمَّا أنَّهُ لَم يَتخيَّل المَوقِف بِشكلٍ جَيِّد , أحد السَّببين يُمكن أن يُفقدوا القُدرة عَلى استِعادَة المَوقِف و استِعادَة الشُّعور عِندَما يُطلَق الإرسَاء و يَضغَط عَلى الشَّاهد و الإبهام مَرّة أُخرى اللي أُريدُ أنْ أقولَه خِتاماً لِهذِه المَهارَة عِندَما أفتَحُ عيني للاستِيقَاظِ لِصلاةِ الفَجر , أضغطُ عَلى إصبَع الشاهد و الإبهام حَتى أُعيدَ الشُّعور بِالطَّاقة و الحَيويَّة و النَّشاط مَرَّة أُخرى وَ أشعُر بِنفسِ الشُّعور اللي سَبَق أنْ شَعرتُ بِه ربّما قبل شَهر أو شَهرين أو ثَلاثَة شهور أو أربعة شُهور , تِلك المَهارات العَمليَّة مِن شَأنِها أنْ تُوصِلنَا بِإذن اللهِ تعَالى إلى صَلاةِ الفَجر بِوقتِها , ذَلك الهَاجِس الذي يَجُول و يَصُول وَ يَختَلِج في نُفوسِ الجميع , أسألُ اللهَ الكَريم رَبِّ العَرشِ العَظيم أنْ يُوفِّقكم وَ أن يُوفِّقني لِصلاَة الفَجر وَ أن يَجعَل هَذهِ المَهارات مِن الآنِ و صَاعداً حُجة لي و لَكم يَومَ القِيامة وَ لَيسَ حُجةً عَلينَا , أسألُ اللهَ أنْ يَكونَ كَذلك وَ أسألُكم الدُّعاء لأنفُسكم وَ لِغيركم وَلمُحدِّثكم أنْ نَتواصى بالدُّعاء فَخيرُ شَيء نَستعينُ اللهَ سُبحانَه وَ تعالى بِه هُو أنْ نَستَعينُه بِعبادَته وَ على القِيام بِحقوقِه وَ وَاجبَاته وَ أنْ لا نَتقرَّب إلى الله سُبحانَه وَ تَعالى بِشيء أحبَّ إليهِ مِما افتَرَض عَلينَا , خِتاماً أستودِعُكم الله وَ أسألُهُ سُبحانَه أنْ يَحفَظَكُم دَوماً وَ صَلّى اللهُ وَسَلَّم عَلى نَبينَا مُحمَّد .

تمت عمليات التفريغ و التنسيق في
مركز الحب المستحيل

أخواني , أخواتي في الله ,,, لا
تنسوا ....

الدال على الخير كفاعله , فلا تحرم
نفسك الأجر
لأن يهدي الله بك رجلاً واحداً خيرٌ لك
من حمر النعم

نتقبل الاستفسارات و الآراء و
الملاحظات حول المحاضرات المفرغة على
العنوان التالي :
Impo7ible_love@yahoo.com